

Vacances et Workshop Arts of Touch en Sardaigne

Du 1 au 5 Octobre 2018

Avec Helen Lehner, Françoise Bec et Elena Martorella



Immergée dans une nature sauvage où le parfum de la Terre embaume l'hélycrise, la couleur de la mer est turquoise, les plages sont incontaminées et les couchers de soleil suggestifs.

Le séjour Arts of Touch®

Le séjour s'adresse à tous les masseurs qui désirent approfondir et perfectionner leur savoir-faire. Une attention particulière sera donnée au massage sur le côté.



La journée commencera par une pratique de Yoga animée par Elena



8,00-9,30 Hatha Yoga

9,30-10,30 Petit déjeuner

10,30-14,00 Workshop massage

L'après-midi, temps libre pour la plage, le relax et les promenades dans la Péninsule du Sinis.

Pour bénéficier au mieux de vos vacances, les repas seront libres, possibilité de cuisiner sur place, de nombreux petits restaurants se trouvent dans les alentours et une merveilleuse soirée dégustation poissons pourra être organisée par nos soins.

La maison où nous logerons se trouve à San Giovanni du Sinis à quelques mètres de la plage. Elle comprend des chambres de 2 ou 3 lits, 2 salles de bain, une belle cuisine, un grand salon et une terrasse avec vue sur la mer.



Info e coût

Le prix du séjour est de € 690.

Il inclut

Le logement(6 nuits à partir du 30 Septembre, petit déjeuner inclus)

5 leçons de Yoga.

5 workshop de massage.

Les repas et les frais de voyages sont à la charge des participants.

Comment nous rejoindre

Le moyen le plus rapide est l'avion jusqu'à Cagliari. À l'aéroport de Cagliari il y a la gare et des trains toutes les heures en direction de Oristano. Le temps du trajet est de 60 minutes.

À la gare de Oristano possibilité de taxi pour rejoindre San Giovanni de Sinis.

Si vous venez en voiture vous pouvez prendre le bateau à Gênes pour Porto Torres ou Olbia puis 2 heures de voiture.

Inscription

L'inscription prendra effet avec le paiement de l'acompte de € 200 par virement bancaire.

Le solde sur place en espèces ou par chèque.

Coordonnées bancaires Bec Françoise

Iban: FR7616807001343096851719968

Spécifiant acompte Workshop Sardaigne + nom et prénom.

L'équipe enseignante

Françoise Bec



Kinésithérapeute praticienne et formatrice Art of Touch[®],
pratique le Yoga, le Tai chi et la méditation Mindfulness portée
par l'écoute attentive.

Helen Lehner



Formée au massage Art of Touch[®], Esalen et Lomi Lomi Nui.
Praticienne et formatrice Art of Touch[®] en France et en Suisse.

Elena Martorella



Aime vivre d'une manière simple et respectueuse envers la Terre.
Enseignante d'Hatha Yoga, praticienne Art of Touch[®].

ARTS OF TOUCH[®]

www.massageartsoftouch.com

INSPIRATA[®]

www.inspirata.ch